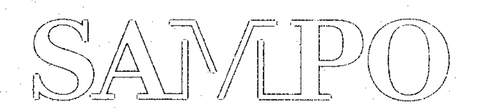
隨同產品發行保證書，請於購買時注意索取
並要求經銷商填妥購買日期及蓋店章，以確保您的權益



微波爐 使用說明書

RE-P08M1

User Manual

規格

電壓	AC110V/60Hz	消耗功率	1210W	微波出力	800W	淨重	11.2kg
微波頻率	2450MHz	轉盤直徑	295mm	額定電流	11.7A		
外型尺寸	W460xD353xH275(mm)	爐內尺寸	W322xD336xH212(mm)				

※此規格是以國際電工委員會(IEC)為標準

目錄

1 警告
2 特別注意事項
3 安裝事宜
4 各部位名稱
5 控制面板指南
　　烹調開始前之須知
　　時鐘時間設定方法
　　暫停/取消軟鍵的用法
　　取消烹調中所編定的程序
7 微波烹調技巧
8 自選烹調功能
　　自選烹調時間的設定方法
　　順序分段烹調
　　即時烹調
　　烹調中調整時間
　　燉(慢火)烹調
12 自動烹調功能
　　自動烹調須知
　　自動烹調
　　自動烹調指南
　　翻熱
　　翻熱指南
　　蒸烹調
　　蒸烹調指南
　　高速解凍
　　高速解凍指南
　　簡便解凍
　　簡便解凍指南
20 其他簡便功能
　　減少/增加功能的設定
　　兒童安全鎖
　　示範功能
　　提示鈴聲
22 清洗及注意事項
22 緊急處理方法
23 烹調器具指南

警告 ⚠

重要安全指示；使用本微波爐前，請先詳讀此說明書及保存以供日後參考。

1. 為防止意外發生，請注意並遵守下列事項：
   - 切勿讓食品烹調過度。
   - 烹調食品前，先拆去綁紮包裝袋的金屬線。
   - 切勿用微波爐來加熱食油或油炸食品，因為油溫會變得很高而難以控制。
   - 每次使用後，應先以濕布，再以乾布除去噴濺於波導管罩及爐內的食物及油垢。積存在微波爐內部的油污可能引致黑煙或起火。
   - 烹調中發生冒煙或起火現象時，請不要立刻拉開爐門，應先停止操作及拔除電源線，或將保險絲或電流斷路器之開關關閉。

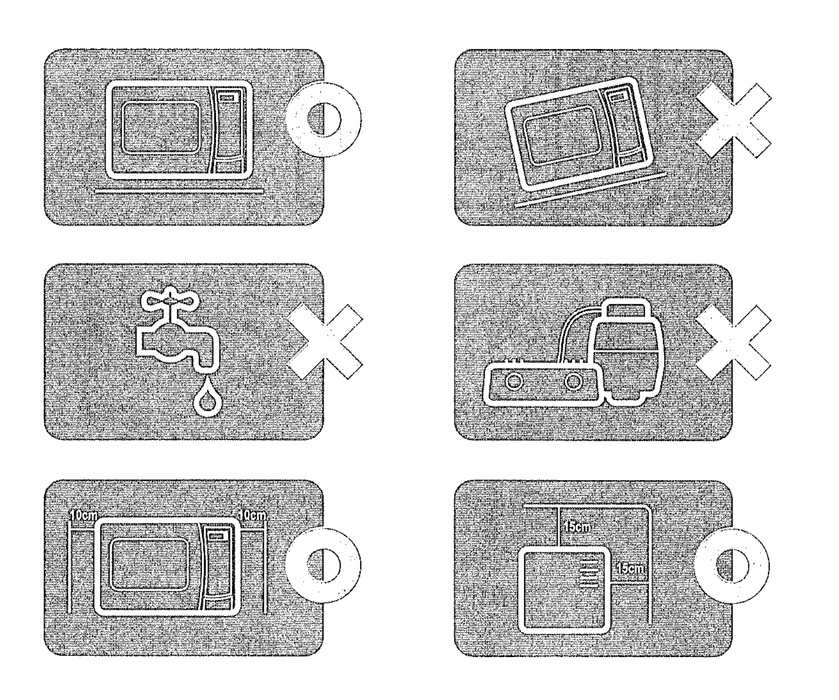
   使用即棄容器如塑膠、紙或其他可燃燒材料作烹調時，應小心注意爐內情況。
2. 為了防止烹調食品的爆濺或食品延緩沸騰的突然噴出，請遵守下列事項：
   - 切勿用密封容器進行烹調。如帶有瓶蓋或奶嘴的奶瓶均屬密封容器。
   - 請勿超時過度加熱。
   - 加熱液體時，一定要用闊口容器。
   - 加熱後暫時放置至少二十秒才取出，以免因延緩突然爆濺的液體把手燙傷。
   - 加熱前後攪拌湯類飲料，拿取容器、放入湯匙或其他用具時，請特別小心注意。
3. 本微波爐僅可作為家庭烹調使用，並僅應用於食物和飲料之加熱、烹調和解凍。不適合作為商業或實驗室之用。
4. 微波爐門夾有雜物或沒有關閉好時，切勿加以使用。
5. 請勿自行更改或維修此微波爐，特別是包含自行拆開微波爐外箱將曝露在微波能量下，這是非常危險的。如有需要更改或維修，必須由接受過誠寶公司訓練合格之服務技師更換。
6. 微波爐發生故障時，應先請誠寶技術人員加以檢查修理後才可繼續使用。若爐門各處有以下之故障同樣十分重要：
   - 爐門（彎曲、扭翹）。
   - 門鉸鏈和門鎖（破斷、鬆落）。
   - 爐門密封襯墊和襯墊層表面。
7. 從微波爐內取出食物時，請小心不要讓器皿、衣服或裝飾物被微波爐門鎖鉤到。
8. 電源線發生破損時，必須使用經公司認可的特殊電源線，並必須由接受過誠寶公司訓練之合格服務技師更換。
9. 切勿將電源線壓於微波爐之下、擱置於發熱體表面或掛於銳利的物品上，以免受損壞。
10. 如果爐箱內照明燈發生故障，請與誠寶服務中心聯絡。
11. 烹調結束後欲取出爐內食品時，務請戴用烹調手套，以免燙傷；並應小心掀蓋，以免蒸氣灼傷手或面部。
12. 烹調後移開盤子蓋子或膠膜時，請慢慢從外緣小心掀起蓋子及小心打開爆米花的袋子，以免蒸氣灼傷手或面部。
13. 為防止轉盤受損壞，請遵守下列事項：
    - 用水清洗轉盤時，應先待轉盤冷卻。
    - 切勿置滾熱食品或熾熱容器於冷卻的轉盤之上。
    - 切勿置冰冷食品或容器於熾熱的轉盤之上。
14. 請勿將任何物件遮蓋外殼或放於爐頂上。
15. 請確保烹調器皿於烹調時不會與爐箱內壁碰觸。
16. 請勿使用微波爐作任何貯藏食物或物件用途。
17. 在沒有正確指引之下，請勿讓年幼兒童或殘弱人士自行操作微波爐。
18. 請務必清楚詳細地對兒童講解一切安全指引及不適當使用此爐的危險性，不可讓兒童於沒有成人的指引下自行操作微波爐。
19. 請勿讓兒童把微波爐當作玩具玩耍。
20. 地線適當地連接，可避免因電的短路或絕緣體的惡化所產生的電擊。

	要求事項	禁止事項
蛋類、水果、果仁、種子、蔬菜、香腸和牡蠣(蠔)	烹調蛋類、牡蠣等食品時，需於蛋黃、蛋白或牡蠣表面刺數孔，以免烹調加熱時爆裂。 烹調馬鈴薯、蘋果、美國南瓜、熱狗、香腸及牡蠣等時，戳其皮數孔，讓烹調加熱時內部水蒸氣能逸出。	烹調或加熱帶殼蛋類。(若爆裂，可能損壞微波爐)。 為帶殼熟蛋類加熱。 過度加熱牡蠣(蠔)。 為帶殼果仁或種子類加熱。
爆玉米花	用微波爐爆玉米花時，必須使用微波爐爆玉米花專用袋。 聽到爆玉米花聲已減慢到1～2秒一次時，應停止繼續烹調，以免過火。	用普通的爆玉米花袋或玻璃罐來爆玉米花。 用微波爐爆玉米花專用袋爆玉米花時，設定的烹調時間超過所需時間。
嬰兒食品	轉盛嬰兒食品於微波爐烹調容器中，請小心加熱之。必要時，均勻攪拌數次，直至加熱至適當的溫度以防燙傷。 直接加熱盛於嬰兒奶瓶中的牛奶時，必須揭去其旋蓋和奶嘴。加熱後，套上奶嘴，充份搖勻，達至適當溫度後，才餵嬰兒食用。	加熱即棄式瓶罐。 對奶瓶加熱過度，請只加熱至溫熱的程度。 用帶有奶嘴的奶瓶加熱。 直接用盛載嬰兒食品的瓶罐加熱。
一般食品	烹調有餡料的食品後，請分斷切開，讓蒸氣逸出，以防止餘熱使之繼續烹調。 當加熱液體食品或穀片時，為了避免沸騰而溢出，請用深碗。	盛食品於玻璃罐或密封容器來加熱烹調。 以微波爐來煎炸食品。 用微波爐烘烤木頭、草類、或潮濕紙張。 無食品狀態下操作微波爐。
湯類飲料	為湯類飲料加熱者，請遵守第1頁的警告事項，以避免湯類飲料的爆濺及延緩沸騰的湯類飲料的突然噴出。	加熱超過建議時間。
罐頭食品	把罐頭食品取出及放於容器內。	把整個罐頭加熱或烹調。
香腸卷、餡餅、聖誕布丁	屬高糖份及高脂肪含量的食品。因此必須按“烹調指南”中的設定時間加以烹調。	烹調過度，以致冒煙起火。
肉類	使用耐微波碟或盤，以收集及積聚肉類之汁液。	直接置肉塊於轉盤上烹調。
容器	使用前先確認該容器能否適用於微波烹調。	使用金屬容器進行微波烹調。金屬反射微波能引起火花現象。
鋁箔紙(錫紙)	用鋁箔紙來包裹食品薄細部份，以免烹調過度。 注意火花產生。所以儘可能減少使用鋁箔紙，及應與爐之內壁保持距離。	鋁箔紙的使用過多。 用鋁箔紙包裹的食品過於靠近爐箱內壁，以致火花產生，或損壞微波爐。

1. 將微波爐內的包裝物件及爐門之宣傳標貼（若附有）全部拆去，認真檢查是否有損壞之處，必要時進行修理。

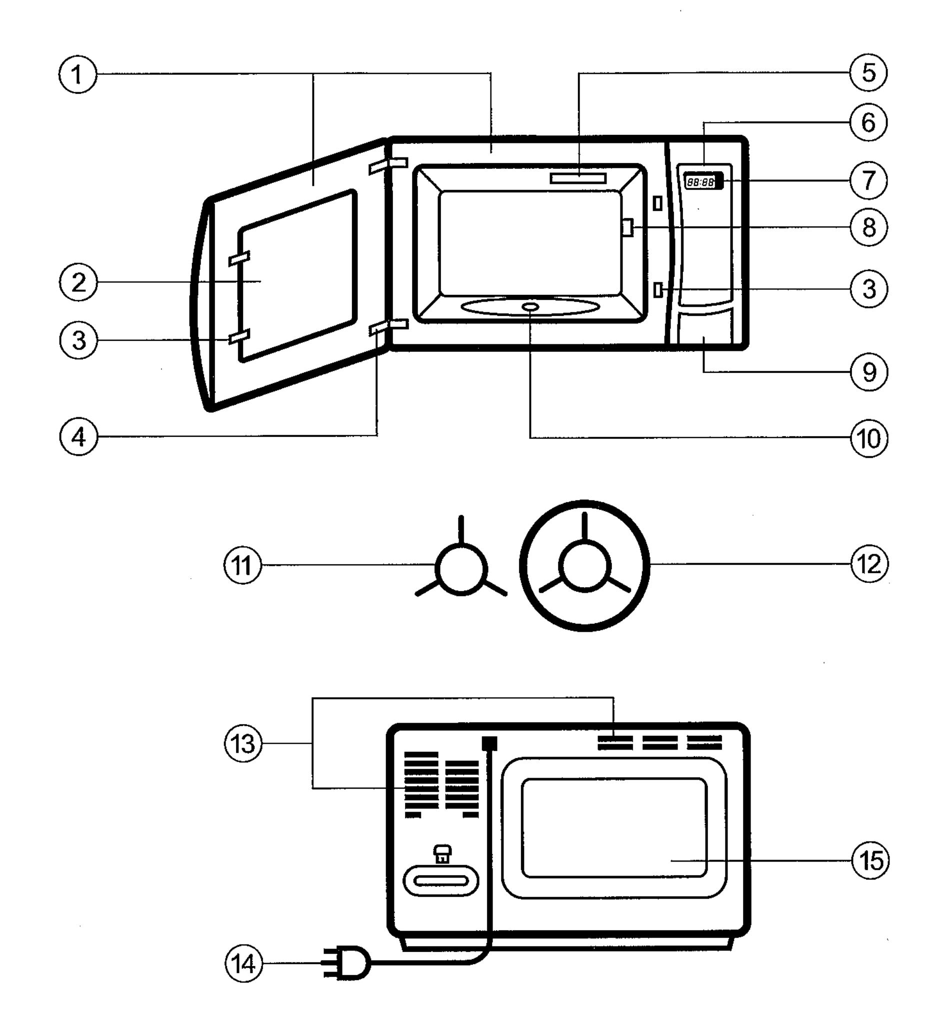
   例如：檢查爐門的安裝有否偏差，爐門周圍的密封襯墊有否損壞或微波爐內及爐門上是否有凹痕等。若發現有任何損壞之處，請立刻與誠寶維修中心聯絡，接受維修人員的檢查與修理後，才可使用本微波爐。

2. 檢查本微波爐是否帶有下述附件：
   - 轉盤一只
   - 轉盤旋轉架一只
   - 使用說明書一本
   - 保証書一份
3. 先將轉盤旋轉架置於微波爐內，然後再將轉盤置於轉盤旋轉架上，並與聯接器扣好。切勿於未置轉盤及其旋轉架時，強行使用微波爐。
4. 請勿將微波爐安裝在高溫或潮濕的地方，例如烤箱附近。而於安裝微波爐時，亦須注意避免堵塞或掩蓋微波爐的通風口。微波爐與上蓋距離最少15公分，以便空氣流通。
5. 本微波爐之設計不可嵌入於牆或櫥櫃。
6. 由於用戶未遵照正確的電源接駁指示而引致微波爐損壞或個人傷害時，廠方及經銷商概不負責。
   電源必須為單相110V，60Hz。





機體、配件

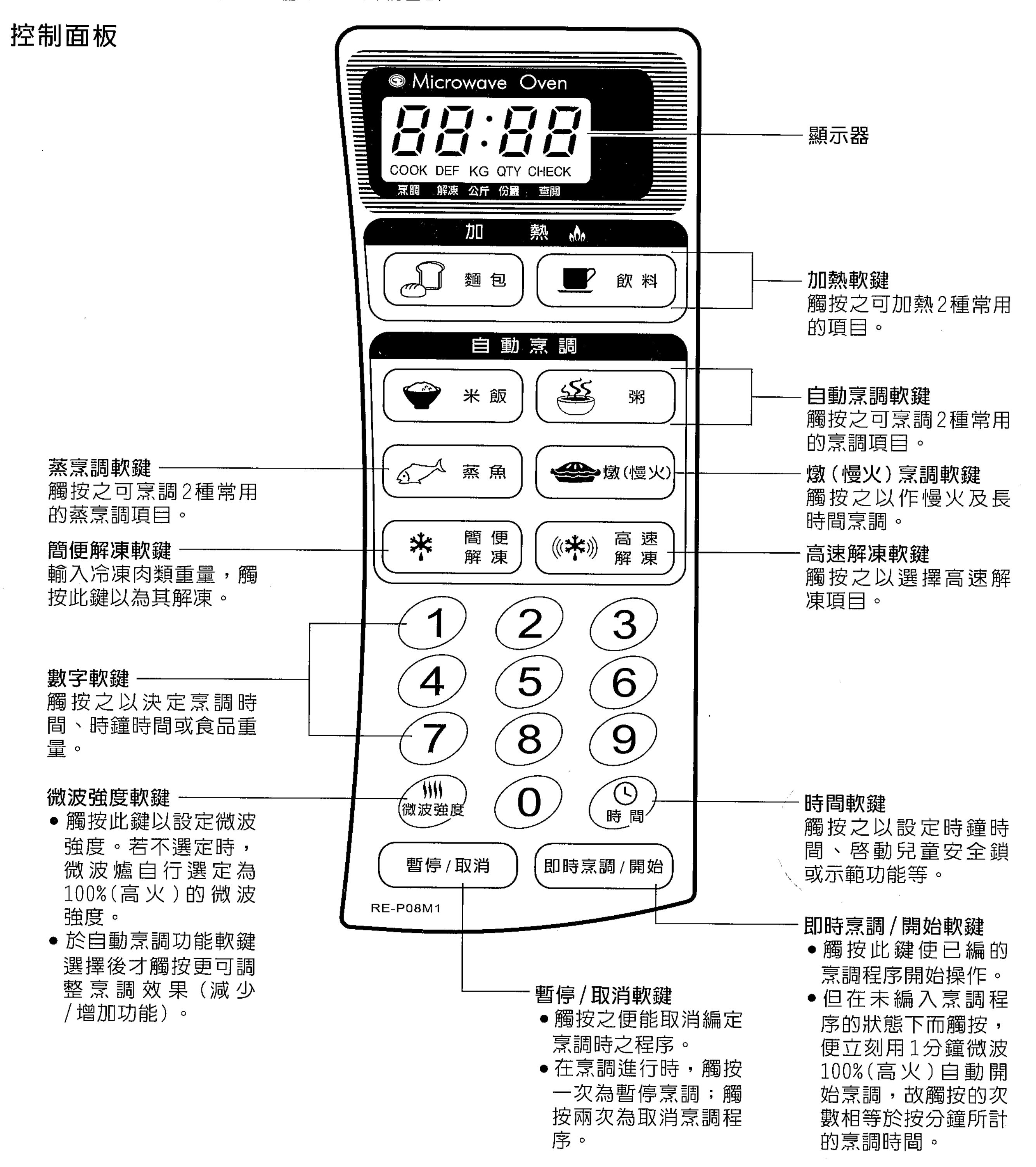


① 爐門密封襯墊和襯墊表層
② 裝有透明窗的爐門
③ 門鎖、門扣
④ 門絞鏈
⑤ 照明燈
⑥ 控制面板
⑦ 顯示器
⑧ 波導管蓋子（請勿試圖拆去波導管蓋子）
⑨ 開門按鈕
⑩ 聯接器
⑪ 轉盤旋轉架（使用時，放置於玻璃盤下方）
⑫ 轉盤（耐熱玻璃）
⑬ 通風口
⑭ 電源插頭
⑮ 規格銘板、配線圖

觸按控制板軟鍵以控制微波爐操作，當每次正確地觸按，微波爐會發出嗚響聲，以表示閣下已選擇該 軟鍵。

除了軟鍵選入的嗚響聲外，在烹調程序完成時，微波爐還會發出一聲約兩秒的嗚響聲；而按烹調程序之需要，在烹調中途暫停時亦會發出四聲嗚響聲。

控制面板



顯示器

加熱軟鍵
觸按之可加熱2種常用的項目。

自動烹調軟鍵
觸按之可烹調2種常用的烹調項目。

蒸烹調軟鍵
觸按之可烹調2種常用的蒸烹調項目。

燉(慢火)烹調軟鍵
觸按之以作慢火及長時間烹調。

簡便解凍軟鍵
輸入冷凍肉類重量，觸按此鍵以為其解凍。

高速解凍軟鍵
觸按之以選擇高速解凍項目。

數字軟鍵
觸按之以決定烹調時間、時鐘時間或食品重量。

微波強度軟鍵
- 觸按此鍵以設定微波強度。若不選定時，微波爐自行選定為100%(高火)的微波強度。
- 於自動烹調功能軟鍵選擇後才觸按更可調整烹調效果(減少/增加功能)。

時間軟鍵
觸按之以設定時鐘時間、啓動兒童安全鎖或示範功能等。

即時烹調/開始軟鍵
- 觸按此鍵使已編的烹調程序開始操作。
- 但在未編入烹調程序的狀態下而觸按，便立刻用1分鐘微波100%(高火)自動開始烹調，故觸按的次數相等於按分鐘所計的烹調時間。

暫停/取消軟鍵
- 觸按之便能取消編定烹調時之程序。
- 在烹調進行時，觸按一次為暫停烹調；觸按兩次為取消烹調程序。

烹調開始前之須知

步驟	操 作	軟 鍵	顯 示
1	把微波爐插頭插入電源插座。 確保爐門已關閉。		88:88 出現閃動的“8”字樣。
2	觸按暫停/取消軟鍵，之後聽到“嗶”的聲音。	暫停/取消	: 只有“：”顯示。

時鐘時間設定方法

例 子 設定現在時間11:34(上午或下午)。

步驟	操 作	軟 鍵	顯 示
1	觸按時間軟鍵。	時 間	: 0 冒號“：”開始閃動。
2	順序觸按數字軟鍵，輸入當天的正確時間。	1 1 3 4	11:34
3	再次觸按時間軟鍵。	時 間	11:34

- 這是一個12小時制式的時間。在錯誤輸入時間的情況下(例13：45)，顯示器會出現 Err (錯誤)字樣。按暫停/取消軟鍵，重新輸入當天的時間(例1：45)。
- 微波爐的時鐘是在電源頻率的基礎上工作的，所以在頻率發生變化的時候，時鐘可能變慢或快，故應定期調整時間。
- 在烹調的狀態下如果想知道當天的時間，請按時間軟鍵。當手按時間軟鍵時，時間則會顯示。

暫停/取消軟鍵的用法

觸按此軟鍵一次用來：

1. 暫停烹調中微波爐的操作。
2. 取消編定時錯誤選入的烹調程序。

取消烹調中所編定的程序

觸按暫停/取消軟鍵兩次。

- **食品的放置**

較厚向外，較薄向內（中央）。

- **決定烹調時間**

開始時先用較短之烹調時間，然後再根據烹調後的情況而追加時間。若烹調時間過度，會引起食物燒焦、起火。

- **食品的覆蓋**

參考食譜的指南用耐微波保鮮紙、蓋或紙巾而把食品覆蓋好。這樣可以防止汁液飛濺，以及幫助食物均勻烹調。

- **食品的局部遮蓋**

以防止肉塊細薄部份烹調過度，解凍時應用鋁箔紙（錫紙）把這些部份包好。

- **食品的攪拌**

必要時於烹調過程中由外至內攪拌食物一至兩次。

- **食品的翻轉**

烹調雞腿、漢堡或扒類時，時間過半翻轉之，以達均勻的烹調效果。

- **食品的重新放置**

在烹調中途置換食品的位置，如外圍及中部食品的交換，以及上層和下層的交換，以達均勻烹調的效果。

- **食品的擱置**

烹調之後，應擱置一段適當時間。若有可能，應將食物由爐中取出並攪拌。擱置時加蓋，可讓食物不致烹調過度。

- **熟度檢查**

烹調後食品之顏色及軟硬，可作為測試其生熟程度，方法如下：

。整個食品是否都有蒸氣冒出，而非只是局部或邊沿。

。家禽關節部是否容易撕開。

。肉塊或家禽已無血可見。

。魚肉色已變，且可用刀叉輕易撕碎。

- **濕氣的凝聚**

濕氣凝聚是微波爐烹調的正常現象。烹調中，食物內部的水份和濕氣受熱蒸發，使爐箱內的含水量增加。一般來說，加蓋的食物比不加蓋的食物所凝聚的濕氣較少。故應經常保持微波爐通風口暢通無阻。

- **微波用煎碟**

採用煎碟或可加熱之質料用具時，應先用一耐熱絕緣體如陶瓷碟把煎碟與轉盤分隔，以免轉盤、轉盤旋轉架以及聯接器受熱過度而爆裂。而煎碟之預熱時間也不應超過指定的範圍。

- **微波爐用保鮮紙**

烹調多油的食物時，由於保鮮紙有溶化之可能，故不可讓其和食物表面接觸。

- **微波爐用塑膠廚具**

有些微波爐用的塑膠廚具不宜用來烹調多油或多糖的食物。

自選烹調時間的設定方法

- 欲以自選烹調進行烹調，先設定所需烹調時間，然後再設定微波強度。
- 可設定至最多99分99秒。
- 本微波爐設有5個微波輸出強度以供烹調選擇。

微波強度	10%（低）	30%（中低）	50%（中）	70%（中高）	100%（高）
顯 示	10P	30P	50P	70P	100P
舉 例	食品保溫。	一般解凍、軟化牛油等。	需要小心烹調之食品（如蛋類及海鮮等）。		烹調生肉類、蔬菜、米飯或意粉等。

- 閣下可隨不同的食物而選擇不同的微波強度。
- 若不作任何選擇時，微波爐將自動選其為100%（高火）之微波強度來烹調。

例 子 假定閣下想用微波100%（高火）來煮菜2分30秒。

步驟	操 作	軟 鍵	顯 示
1	選定所需烹調時間。	②③⓪	2.30 COOK 烹調 COOK（烹調）燈號閃動
2	觸按即時烹調／開始軟鍵。	即時烹調／開始	2.30 COOK 烹調 烹調時間開始逐秒遞減

- 若閣下想降低微波強度，則應觸按微波強度軟鍵，直至顯示適當的微波強度為止。

例 子 假定閣下想用微波50%（中火）來煮魚塊10分鐘。

步驟	操 作	軟 鍵	顯 示
1	選定所需烹調時間。	①⓪⓪⓪	10.00 COOK 烹調 COOK（烹調）燈號閃動
2	觸按微波強度軟鍵選定微波強度，直至出現適當的強度為止（50%（中火）之微波強度時，應觸按三次）。	微波強度 按三次	5 0P COOK 烹調
3	觸按即時烹調／開始軟鍵。	即時烹調／開始	10.00 COOK 烹調 烹調時間開始逐秒遞減

- 烹調過程中，一旦將爐門拉開，顯示器上的時間顯示便隨即停止；之後若將爐門關上，並觸按即時烹調／開始軟鍵後，顯示器上的數字又接著逐秒遞減。
- 如閣下想於烹調過程中檢查選定的微波強度，只需一直觸按微波強度軟鍵，微波強度的百分率即會顯示出來。

順序分段烹調

閣下可在一次中連續輸入3項不同的烹調程序，微波爐便可依程序來進行烹調。

例 子 假定閣下想先用微波50%(中火)來烹調10分鐘，再用微波100%(高火)來烹調5分鐘。

步驟	操 作	軟 鍵	顯 示
1	選定所需烹調時間。	1 0 0 0	10:00 COOK 烹調 COOK(烹調)燈號閃動
2	觸按微波強度軟鍵選定微波強度，直至出現適當的強度為止(50%(中火)之微波強度時，應觸按三次)。	微波強度 按三次	5 0P COOK 烹調
3	第二階段同樣選定所需烹調時間。(此時若不觸按微波強度軟鍵，微波爐便會自動以100%(高火)作烹調)。	5 0 0	5:00 COOK 烹調
4	觸按即時烹調/開始軟鍵。	即時烹調/開始	10:00 COOK 烹調 第一階段烹調時間開始逐秒遞減。其遞減至0時， 5:00 COOK 烹調 顯示器上即出現第二階段的程序，而烹調時間再次逐秒遞減。

即時烹調

單觸按即時烹調軟鍵一次，便會以微波強度100%(高火)烹調一分鐘。

步驟	操 作	軟 鍵	顯 示
1	觸按即時烹調/開始軟鍵。 (只限於剛把爐門關閉3分鐘內才有效)	即時烹調/開始	1:00 COOK 烹調 烹調時間開始逐秒遞減

- 觸按即時烹調/開始軟鍵，直至顯示器上顯示出所需烹調時間為止。
- 每觸按一次，便能以一分鐘為單位增加烹調時間。

烹調中調整時間

微波爐在烹調中，可以使用即時烹調／開始軟鍵來增加時間。

例 子 假定閣下用微波50%（中火）烹調5分鐘之後，想把烹調時間增加2分鐘。
（現在的烹調時間還剩1分30秒）。

步驟	操 作	軟 鍵	顯 示
1	選定所需烹調時間。	(5)(0)(0)	5·00 COOK 烹調 COOK（烹調）燈號閃動
2	觸按微波強度軟鍵選定微波強度，直至出現適當的強度為止（50%（中火）之微波強度時，應觸按三次）。	微波強度 按三次	5 0P COOK 烹調
3	觸按即時烹調／開始軟鍵。	即時烹調／開始	5·00 COOK 烹調 烹調時間開始逐秒遞減 1·30 COOK 烹調
4	觸按即時烹調／開始軟鍵兩次，增加烹調時間兩分鐘。	即時烹調／開始 按二次	3·30 COOK 烹調 烹調時間開始逐秒遞減

注 意 本功能是不能於燉（慢火）烹調中使用的。

燉（慢火）烹調



觸按燉（慢火）軟鍵一次選擇以「強微波燉（慢火）烹調」。
觸按燉（慢火）軟鍵兩次選擇以「弱微波燉（慢火）烹調」。

- 燉（慢火）烹調軟鍵是為了需長時間烹調的食物而設計，如燉、燜、煲湯或中式糖水等。
- 燉（慢火）烹調之設定有兩種選擇，分別是「強微波燉（慢火）烹調」及「弱微波燉（慢火）烹調」，兩種選擇均分別最長可烹調2小時。

例 子 假定閣下想以強微波燉（慢火）烹調炆雞1小時30分鐘。

步驟	操 作	軟 鍵	顯 示
1	觸按燉（慢火）軟鍵一次。	燉（慢火）	5C -H
2	選定所需烹調時間。	①③⓪	1H 30 COOK 烹調 COOK（烹調）燈號閃動
3	觸按即時烹調／開始軟鍵。	即時烹調／開始	1H 30 COOK 烹調 烹調時間開始逐分鐘遞減，其遞減至0時，微波爐發出一聲鳴響信號

注 意

- 如果想攪拌烹調食品，閣下可觸按暫停／取消軟鍵一次或直接打開爐門。待攪拌後，關閉爐門，觸按即時烹調／開始軟鍵繼續其烹調。
- 強微波燉（慢火）烹調與弱微波燉（慢火）烹調可先後隨意地合併，作兩個階段的烹調。但是，燉（慢火）烹調功能不能與其他烹調功能結合作多階段的烹調。
- 如閣下想於燉（慢火）烹調過程中確認選定的燉（慢火）強度，只要一直觸按微波強度軟鍵，顯示器上便可顯示出“H”（強）或“L”（弱）的字樣。

燉（慢火）烹調注意事項

為了達到理想的烹調效果，請儘量：

- 把材料切成較小塊。
- 加入適當的液體份量（如水、醬汁），而使材料沉入其中，以免材料表面灼焦。特別是在炆肉或煲雞湯時，這情況更要注意。
- 在煲湯或烹調較多份量時，材料最低限度要距離容器頂部$1\frac{1}{2}$吋（3.8厘米），不然可能會有滾瀉的現象。
- 在食品剛烹調時，請避免加入太多調味。特別是鹽，應在烹調完畢後才加入。
- 在烹調時加上蓋，而在烹調中，也不要隨便打開，以免影響烹調效果。
- 在烹調後攪拌及擱置10分鐘。

自動烹調須知

- 用自動烹調功能來烹調時，應按各類烹調指南中的步驟而進行烹調，否則會影響烹調效果，或在顯示器上顯示出 Err（錯誤）的字樣。
- 當食物重量或份量少於或多於指南所建議之範圍時，請用自選烹調方法進行烹調。
- 用標準烹調方法進行烹調後，若閣下想調節生熟程度，可在選擇設定之後，觸按微波強度軟鍵一次（以增加）或兩次（以減少）。詳情請見20頁。
- 烹調效果會因食物的不同情況，如烹調前的溫度、形狀、質素而有異，故烹調後應檢查食物，如有需要，請以自選烹調繼續加熱。
- 為了避免孩童誤用，每一翻熱軟鍵只能於烹調、關閉爐門或觸按暫定/取消軟鍵後之3分鐘內使用。
- 若解凍之食物重量多於或少於高速解凍指南之建議範圍時，請使用簡便解凍或自選解凍時間。
- 觸按即時烹調/開始軟鍵而進行自動烹調時，若食品的份量或重量少於或多於烹調指南表中指定之範圍時，顯示器上即顯示出 Err（錯誤）字樣。此時，應觸按暫停/取消軟鍵，以取消 Err（錯誤）的顯示，然後重新編定烹調程序。
- 輸入重量時，請按公斤後的首個小數點調整尾數單位才輸入。例如：0.35公斤，改為輸入0.4公斤。

自動烹調





自動烹調可讓閣下烹調2種常用的食物。請依照13頁「自動烹調指南」之細節進行烹調。

例 子 假定閣下想烹調兩份米飯。

步驟	操 作	軟 鍵	顯 示
1	觸按米飯軟鍵一次。	米 飯	QTY 份量 QTY（份量）燈號閃動
2	觸按數字軟鍵以輸入份量。	②	2 COOK 烹調 QTY 份量 COOK（烹調）燈號閃動
3	觸按即時烹調/開始軟鍵。	即時烹調/開始	14:50 COOK 烹調 烹調時間開始逐分鐘遞減，其遞減至0時，微波爐發出一聲嗚響信號

自動烹調指南

項目	份量	操作
米飯	見下表	1. 將米淘洗乾淨。 2. 將米和水共盛於一深底容器（約2公升），浸泡30分鐘（其間，將米攪拌數次）。 3. 攪拌均勻後，加蓋進行烹調。 4. 烹調完畢後，輕輕攪拌，加蓋擱置5分鐘。

1～2份量			
觸按次數	份量	白米	水
1	1份量（1-2人用）	150克	240毫升
2	2份量（3-5人用）	300克	480毫升

項目	份量	操作
白粥	見下表	1. 將米淘洗乾淨。 2. 將米和水共盛於一深底容器（1份量用約2公升之容器，2份量用3公升），浸泡30分鐘（其間，將米攪拌數次）。 3. 攪拌均勻後，不加蓋進行烹調。 4. 烹調完畢後，輕輕攪拌，擱置5分鐘。

1～2份量			
觸按次數	份量	白米	水
1	1份量（1-2人用）	50克	750毫升
2	2份量（3-5人用）	80克	1400毫升

各種粥類之烹調法

柴魚花生粥

材料（3-5人）： 柴魚100克切碎（預先炸熟）
花生50克
蘿蔔乾1片切碎
蔥3條切粒

注意 可於白粥烹調完畢時加入以上材料，並將蔥花及蘿蔔乾鋪於粥面以作裝飾。

皮蛋瘦肉粥

材料（3-5人）： 瘦肉230克切小片（預先煮熟）
皮蛋2隻切小塊

注意 可於白粥烹調完畢前10分鐘加入以上材料。

項目	份量	操作
稀白粥	見下表	1. 將米淘洗乾淨。 2. 將米和水共盛於一深底容器（1份量用約2公升之容器，2份量用3公升），浸泡15分鐘（其間，將米攪拌數次）。 3. 攪拌均勻後，不加蓋進行烹調。 4. 烹調完畢後，輕輕攪拌，擱置5分鐘。

1～2份量			
觸按次數	份量	白米	水
1	1份量（1-2人用）	100克	1200毫升
2	2份量（3-5人用）	160克	2200毫升

各種粥類之烹調法

注意 可於稀白粥烹調完畢時或完畢前10分鐘，加入各種不同肉類及材料，便可烹調出下列不同的稀白粥：

雞片粥

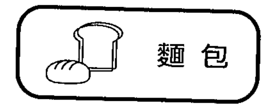
材料（3-5人）： 雞片200克切小片（預先煮熟）
蔥切三公分長度

魚片粥

材料（3-5人）： 魚片250克（預先煮熟）
薑2片切絲

注意
- 開始烹調前，水溫應大約為20℃。
- 中式度量衡一兩相等於38克。

加熱





加熱可讓閣下翻熱2種常用的食物。
詳情請參照「加熱指南」。

例子 假定閣下想加熱2杯飲品。

步驟	操作	軟鍵	顯示
1	觸按飲料軟鍵直至出現適當份量為止（觸按兩次以選擇兩杯）。	飲料 按兩次	2 QTY 份量 大約兩秒鐘後便立刻開始烹調，而顯示器將會出現所需的烹調時間，並逐秒遞減 3.55 COOK 烹調 烹調時間開始逐秒遞減，其遞減至0時，微波爐發出一聲嗚響信號

加熱指南

項目	烹調前溫度	份量	操作
飲料 咖啡 奶茶/紅茶 清水飲品	20-25℃ 室溫	1-4杯 (1杯約250毫升)	1. 不加蓋。 2. 放在轉盤中央(1杯)。 (加熱2-4杯，則放在轉盤邊沿) 3. 加熱之後加以攪拌。
麵包 (※烹調效果會因麵包之種類或新鮮程度而有別)	20-25℃ 室溫	1-4個 (1個約50克)	1. 加熱1-2個，則放在廚房紙巾上，以另一張廚房用紙巾覆蓋。 2. 加熱3-4個，則放在已鋪上廚房用紙巾的碟子上，並以另一張廚房用紙巾覆蓋。 3. 只翻熱一個麵包時，應把麵包放在爐中央之處。

蒸烹調



1. 蒸魚　　蒸烹調提供兩種常用的(蒸魚及蒸肉類)蒸煮烹調，
2. 蒸肉類　請依照「蒸烹調指南」之細節進行烹調。

例 子 假定閣下想蒸煮兩份肉類。

步驟	操 作	軟 鍵	顯 示
1	請按蒸烹調軟鍵直至出現適當份量為止(觸按兩次以選擇兩份量)。	蒸 魚 按兩次	5 -2 QTY 份量 QTY(份量)燈號閃動
2	觸按數字軟鍵以輸入份量。	②	2 COOK 烹調 QTY 份量 COOK(烹調)燈號閃動
3	觸按即時烹調/開始軟鍵。	即時烹調/開始	6.25 COOK 烹調 烹調時間即出現及開始逐秒遞減，其遞減至0時，微波爐將發出一聲嗚響信號

蒸烹調指南

NO	項 目	開始時溫度	份 量	操 作
1.	**蒸魚** 黃腳鱲 鯇魚 鯉魚 鯧魚 紅衫魚 烏頭 鰱沙 石斑	8-12℃ 冷凍溫度	見下表 (※整條魚或魚片)	1. 洗淨，去鱗。 2. 用刀於魚身割幾次，刺破魚眼睛。盛於直徑22-28厘米的圓形淺碟上。 3. 灑上水，適量之鹽和油。灑上蔥粒及薑絲。加上耐微波保鮮紙或玻璃蓋。 4. 烹調結束後，擱置2分鐘。
2.	**蒸肉類** 豬肉餅 牛肉餅 排骨塊 雞塊	8-12℃ 冷凍溫度	見下表	1. 把肉醃好。 2. 製作肉餅時，儘量製成薄塊。(中央部份應較薄)，放在直徑22-28厘米之淺碟上。 3. 用微波保鮮紙或玻璃蓋加以覆蓋。 4. 烹調之後，擱置2分鐘。

1. 蒸魚 份量：

1～3份量		
觸按次數	份量	重量
1	1份量	130-199克
2	2份量	200-300克
3	3份量	301-420克

(※整條魚或魚片)

(※烹調鯧魚時以「增加」功能來調校，效果更為理想)

2. 蒸肉類 份量：

1～3份量		
觸按次數	份量	重量
1	1份量	180-289克
2	2份量	290-400克
3	3份量	401-520克

高速解凍

高 速 解 凍

1. 碎絞肉
2. 雞塊
3. 扒類

高速解凍功能可快速地為三項肉類之指定重量進行解凍。
請依照17頁「高速解凍指南」中的細節進行解凍。

例 子 假定閣下想為0.2公斤的免治碎肉解凍。

步驟	操 作	軟 鍵	顯 示
1	觸按高速解凍軟鍵直至出現所需之項目數字（觸按一次為碎絞肉）。	高 速 解 凍	E -1 COOK DEF 烹調 解凍 COOK（烹調）燈號閃動
2	觸按即時烹調／開始軟鍵。	即時烹調／開始	2.50 COOK DEF 烹調 解凍 解凍時間顯示並開始逐秒遞減。至中途時，微波爐會發出四聲鳴響信號並停止操作。CHECK（查閱）燈號閃動顯示
3	把爐門打開。反轉，然後重新排列，並遮蓋已解凍部份。		2.10 DEF CHECK 解凍 查閱 CHECK（查閱）燈號閃動顯示
4	關閉爐門。		2.10 COOK DEF 烹調 解凍 COOK（烹調）燈號閃動
5	觸按即時烹調／開始軟鍵。	即時烹調／開始	2.10 COOK DEF 烹調 解凍 解凍時間繼續遞減。其遞減至0時，微波爐發出一聲鳴響信號

高速解凍指南

NO	項目	重量	操作
1.	碎絞肉	0.2公斤	1. 將冷藏碎肉放在淺碟上，將邊沿加以覆蓋。 2. 微波爐將會發出「嗶」聲並停止，CHECK(查閱)燈號將開始閃動。取出已解凍部份，翻轉並以鋁箔紙條覆蓋邊緣部份。 3. 觸按開始軟鍵，繼續解凍。 4. 解凍結束後，以鋁箔紙覆蓋，擱置3-5分鐘為宜。
2.	雞塊 雞翅膀	0.35公斤	1. 將雞翅膀放置於淺碟上。 2. 微波爐將會發出「嗶」聲並停止，CHECK(查閱)燈號將開始閃動。反轉，然後重新排列，並以鋁箔紙條覆蓋已解凍之部份。 3. 觸按開始軟鍵，繼續解凍。 4. 解凍結束後，以鋁箔紙覆蓋，擱置5分鐘為宜。
3.	扒類	0.3公斤	1. 用鋁箔紙包裹豬扒或牛扒較細的一端。將較薄之端向中心置於淺碟上。應注意肉塊不可重疊，如果肉塊重疊，應儘快將其分開。 2. 微波爐將會發出「嗶」聲並停止，CHECK(查閱)燈號將開始閃動。反轉，然後重新排列，並以鋁箔紙條覆蓋已解凍之部份。 3. 觸按開始軟鍵，繼續解凍。 4. 解凍結束後，以鋁箔紙覆蓋，擱置5分鐘為宜。

注意

- 冷藏碎肉時，將其分成平坦、均勻的大小。
- 冷藏雞塊、牛扒和豬扒時，分成平坦的單片，分層冷藏。如有需要，可使用冷藏保鮮紙將其分層隔開，這樣可確保解凍均勻。
- 不妨在每一包裝上註明正確的重量。

簡便解凍

簡便解凍

簡便解凍功能可自動計算微波強度和解凍時間。
請依照19頁「簡便解凍指南」中的細節進行解凍。

例子 假定閣下想為1.0公斤的雞塊解凍。

步驟	操作	軟鍵	顯示
1	觸按簡便解凍軟鍵。	簡便解凍	DEF KG 解凍 公斤 KG(公斤)燈號閃動
2	觸按數字軟鍵輸入雞塊重量。	1 0	1.0 COOK DEF KG 烹調 解凍 公斤 COOK(烹調)燈號閃動
3	觸按即時烹調/開始軟鍵。	即時烹調/開始	10.00 COOK DEF 烹調 解凍 解凍時間顯示並開始逐秒遞減。至中途時,微波爐會發出四聲鳴響信號並停止操作。CHECK(查閱)燈號閃動顯示
4	把爐門打開。反轉,然後重新排列,並遮蓋已解凍部份。		5.00 DEF CHECK 解凍 查閱 CHECK(查閱)燈號閃動
5	關閉爐門。		5.00 COOK DEF 烹調 解凍 COOK(烹調)燈號閃動
6	觸按即時烹調/開始軟鍵。	即時烹調/開始	5.00 COOK DEF 烹調 解凍 解凍時間繼續遞減。其遞減至0時,微波爐發出一聲鳴響信號

簡便解凍指南

項目	重量 （最小-最多）	操作
牛扒 豬扒 肉塊	0.1-1.5公斤	1. 用鋁箔紙包裹豬扒或牛扒較細的一端。 2. 將較薄之端向中心置於淺碟上。應注意肉塊不可重疊，如果肉塊重疊，應儘快將其分開。 3. 烹調至中段時，微波爐將會發出「嗶」聲並停止，CHECK（查閱）燈號將開始閃動。反轉，然後重新排列，並以鋁箔紙條覆蓋已解凍之部份。 4. 觸按開始軟鍵，繼續解凍。 5. 解凍結束後，以鋁箔紙覆蓋，擱置5-30分鐘為宜。
碎肉 牛肉	0.1-1.5公斤	1. 將冷凍碎肉放在淺碟上，將邊沿加以覆蓋。 2. 烹調至中段時，微波爐將會發出「嗶」聲並停止，CHECK（查閱）燈號將開始閃動。取出已解凍部份，翻轉並以鋁箔紙條覆蓋邊沿之部份。 3. 觸按開始軟鍵，繼續解凍。 4. 解凍結束後，以鋁箔紙覆蓋，擱置5-30分鐘為宜。
烤肉 牛肉 豬肉 羊肉	0.5-1.5公斤	1. 用約2.5厘米寬的鋁箔紙條裹住肉塊的邊沿。（如果可能）將瘦肉側朝上排放，置於淺碟上進行解凍。 2. 烹調至中段時，微波爐將會發出「嗶」聲並停止，CHECK（查閱）燈號將開始閃動。翻轉並以鋁箔紙條覆蓋已解凍之部份。 3. 觸按開始軟鍵，繼續解凍。 4. 解凍結束後，以鋁箔紙覆蓋，擱置10-30分鐘為宜。
家禽類	1.0-1.5公斤	1. 將家禽從包裝紙中取出。用鋁箔紙包裹翅膀或腿部的尖端。將胸肉向下放於淺碟上進行解凍。 2. 烹調至中段時，微波爐將會發出「嗶」聲並停止，CHECK（查閱）燈號將開始閃動。翻轉並以鋁箔紙條覆蓋已解凍之部份。 3. 觸按開始軟鍵，繼續解凍。 4. 解凍結束後，以鋁箔紙覆蓋，擱置15-30分鐘為宜。 注意　如有需要，擱置之後可於冷水下沖洗，以取出內臟。
雞塊	0.1-1.5公斤	1. 用鋁箔紙包住雞骨暴露部份進行解凍。將雞塊放置於淺碟上。 2. 烹調至中段時，微波爐將會發出「嗶」聲並停止，CHECK（查閱）燈號將開始閃動。反轉，然後重新排列，並以鋁箔紙條覆蓋已解凍之部份。 3. 觸按開始軟鍵，繼續解凍。 4. 解凍結束後，以鋁箔紙覆蓋，擱置5-30分鐘為宜。

未列入以上指南的食物類別，用戶可自行使用30%（中低火）之微波強度來解凍。

注意

- 冷藏碎肉時，將其分成平坦、均勻的大小。
- 冷藏雞塊、牛扒和豬扒時，分成平坦的單片，分層冷藏。如有需要，可使用冷藏保鮮紙將其分層隔開，這樣可確保解凍均勻。
- 不妨在每一包裝上註明正確的重量。

減少／增加功能的設定

自動烹調指南中的烹調時間是按一般的口味而設定。若想要將烹調時間根據個人喜好加以調整，可按微波強度軟鍵加以調節，按一次為增加（PLUS），兩次為減少（LESS）。

可使用於右列的烹調功能：　自動烹調
蒸烹調
加熱
高速解凍
簡便解凍

(1) 加熱

例 子　假定閣下加熱兩杯飲料時，想使用少於標準設定的時間。

步驟	操 作	軟 鍵	顯 示
1	觸按飲料軟鍵兩次。	飲 料 按兩次	2 QTY 份量
2	於兩秒內觸按微波強度軟鍵兩次。	微波強度 按兩次	LE SS ↓ 3.31 COOK 烹調 大約兩秒鐘後便立刻開始烹調，而顯示器將會出現所需的烹調時間，並逐秒遞減

(2) 自動烹調、蒸烹調、高速解凍、簡便解凍

例 子　假定閣下在解凍1.0公斤雞塊時（簡便解凍），想使用多於標準設定的時間。

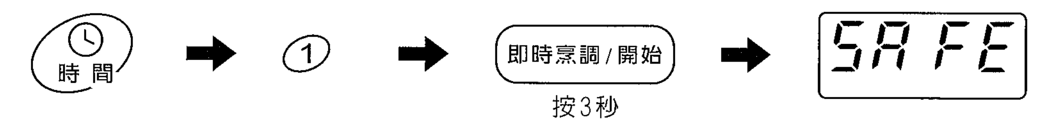
步驟	操 作	軟 鍵	顯 示
1	觸按簡便解凍軟鍵。	簡便解凍	DEF KG 解凍 公斤 KG（公斤）燈號閃動
2	觸按數字軟鍵輸入其重量。	1 0	1.0 COOK DEF KG 烹調 解凍 公斤 COOK（烹調）燈號閃動
3	於兩秒內觸按微波強度軟鍵一次。	微波強度	PL US COOK DEF 烹調 解凍
4	觸按即時烹調／開始軟鍵。	即時烹調／開始	11.00 COOK DEF 烹調 解凍

如要使用其他功能，請依照相同程序，但於步驟1中不用按簡便解凍軟鍵，而按所需的功能軟鍵。

兒童安全鎖設定

若微波爐內沒有放置食物或液體，而不慎被啓動，則可能會損壞微波爐。為了避免此種意外發生，本爐備有「兒童安全鎖」功能，用戶可在不使用本爐時進行此設定。

1. 若想設定「兒童安全鎖」，可觸按「時間」軟鍵，「1」號數字鍵，然後持續按著「即時烹調/開始」軟鍵3秒，待顯示器上出現「SAFE」（安全）字樣便可。



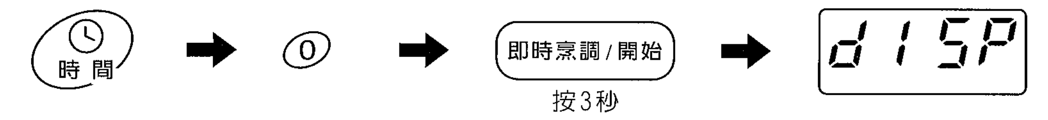
2. 現在控制板已經鎖上，任何時候觸按軟鍵均將顯示「SAFE」（安全）。
3. 若想解除控制板安全鎖的設定，可觸按「時間」軟鍵，「1」號數字鍵，然後按「暫停/取消」軟鍵。顯示器將再度顯示當天的時間，此時微波爐即可供使用。



示範功能

本功能主要是讓零售店使用，同時亦可讓用戶練習各項功能的操作方法。

1. 若想進行示範，可觸按「時間」軟鍵，「0」號數字鍵，然後持續按著「即時烹調/開始」軟鍵3秒，待顯示器上顯示「dISP」（示範）字樣便可。



2. 現在，即可在無微波輸出的情況之下作烹調操作示範，例如，觸按「即時烹調/開始」軟鍵，顯示器將顯示「1.00」，並以10倍的速度逐秒遞減至零。當計時器遞減至零時，顯示器上將顯示「0」（結束）字樣。
3. 若想取消此功能，可觸按「時間」軟鍵，「0」號數字鍵，以及「暫停/取消」軟鍵。



提示鈴聲

本微波爐設有提示鈴聲功能。若用戶於烹調完畢2分鐘後仍將食物擱置於爐中，則本爐會發出三聲「嗶」聲。若閣下不立即將食物取出，則微波爐會於4分鐘和6分鐘後各發出三聲「嗶」聲以提示用戶。

清潔及注意事項

開門清理通電中的微波爐時，請拔下電源線。
請定期清潔微波爐—清潔微波爐前請先切斷電源線。
保持微波爐清潔，否則將會導致表面的惡化，而這將影響到微波爐的壽命或可能導致危險的情況。

- **爐箱外殼：**
  爐箱外殼請用中性肥皂水來清潔，清潔後用柔軟的濕布將其擦拭並抹乾。清潔時，請勿使用粗粒狀洗潔劑。
- **爐門：**
  經常用濕布抹拭爐門、透明窗兩面、爐門襯墊、襯墊表層及其四週，以清除油膩和渣滓等。
- **控制板：**
  用一微濕軟布抹拭軟鍵控制板。切勿刮洗或以化學清潔劑或過多之水份來清洗。
- **爐箱內壁：**
  為確保衛生，應用溫水軟布來清洗內壁。使用完畢後，以微濕軟布擦拭波導管罩，以去除食物渣滓。微波爐內積聚的食物殘渣可能會過熱並冒煙或燃燒起來。
  切勿使用化學烤箱去污劑，研磨去污劑或粗粒狀洗滌劑洗刷微波爐。切勿向焗爐的任何部份，直接噴射焗爐清潔劑。應注意避免用過多的水清洗。而清洗之後，必須用布把水份抹乾。
- **轉盤及轉盤旋轉架：**
  請用中性肥皂水來清洗，並徹底抹乾。

緊急處理方法 ⚠

在維修之前請先自行作以下檢查：

- 電源接駁後，顯示器是否亮著？ 是□ 否□
- 爐門打開時，照明燈是否亮著？ 是□ 否□
- 將一杯水（250毫升）放置於轉盤上，並把爐門關妥。在爐門關好的情況下，照明燈應熄滅。觸按「即時烹調／開始」軟鍵1次。
  - 。照明燈是否點亮？ 是□ 否□
  - 。通風扇是否轉動？（將手放在後方的通風口試探） 是□ 否□
  - 。轉盤是否旋轉？（轉盤可以順時針或逆時針旋轉） 是□ 否□
  - 。1分鐘後，微波爐有無發出一聲嗚響信號？同時「烹調」的顯示是否熄滅？ 是□ 否□
  - 。水是否已經變熱？ 是□ 否□

如果以上問題有一為“否”，請檢查電源插座及保險絲。
檢查後，如果電源插座及保險絲均未出現毛病，而微波爐仍有問題，請連絡聲寶0800免費諮詢專線，會有專人協助處理。絕對不要自行拆開外殼進行修理。

注 意
- 若顯示器上的時間遞減得非常快，請參見「示範功能」。（詳情請見21頁）
- 如果在100%（高火）之狀態下烹調超過20分鐘，微波功率會自動降低以避免過熱。

器具	微波	解凍
玻璃（耐熱）	◎	◎
陶瓷（耐熱）	◎	◎
瓷器、石器	◎	◎
金屬廚具	✕	✕
竹籮、藤器及木器	短時間	✕

器具	微波	解凍
塑膠餐具（微波專用）	短時間	✕
紙碟、紙巾	短時間	✕
保鮮膜（微波專用）	◎	✕
鋁箔紙（錫紙）	局部掩蓋	局部掩蓋
鋁/錫質盤	✕	✕

SAMPO

聲寶股份有限公司
桃園縣龜山鄉大崗村頂湖路 26 號
免費諮詢專線：(0800)005438 (0800-鈴鈴-我是聲寶)
http://www.sampo.com.tw
生產地：泰國

TINSCA058WRRZ
Printed in Thailand